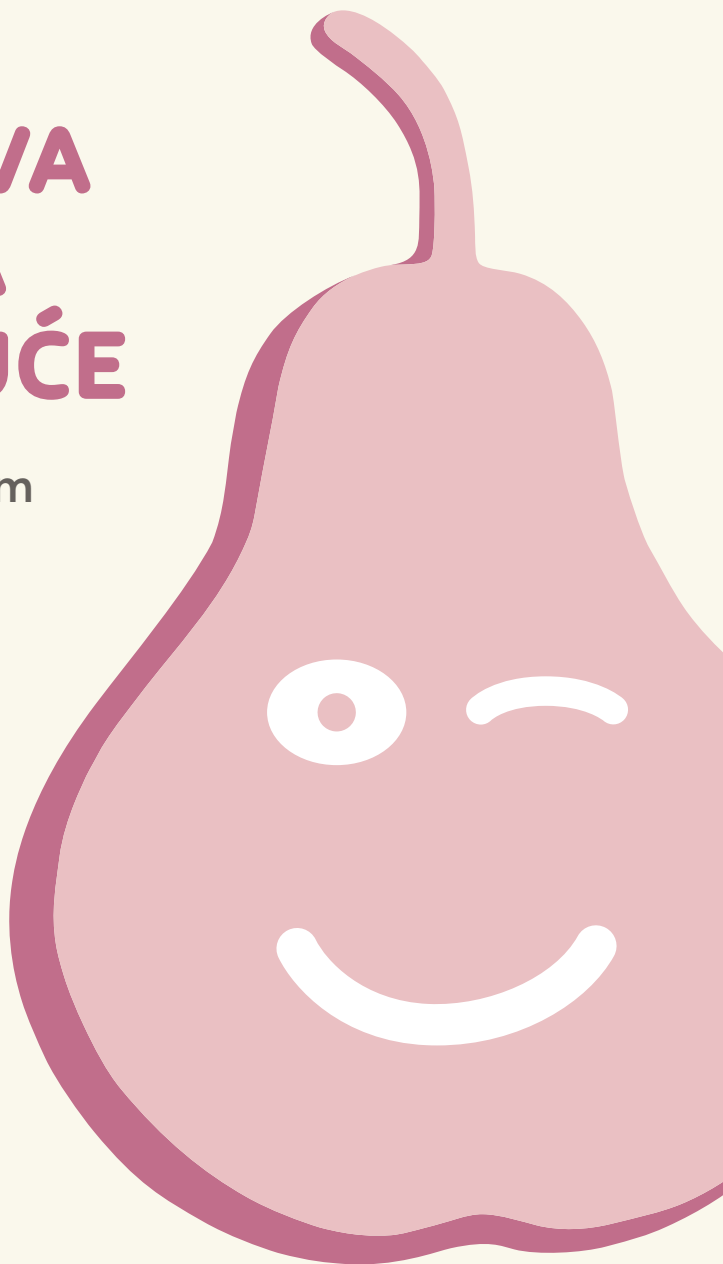


Zavjetnik

ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim
savjetima
uz svaki
recept



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

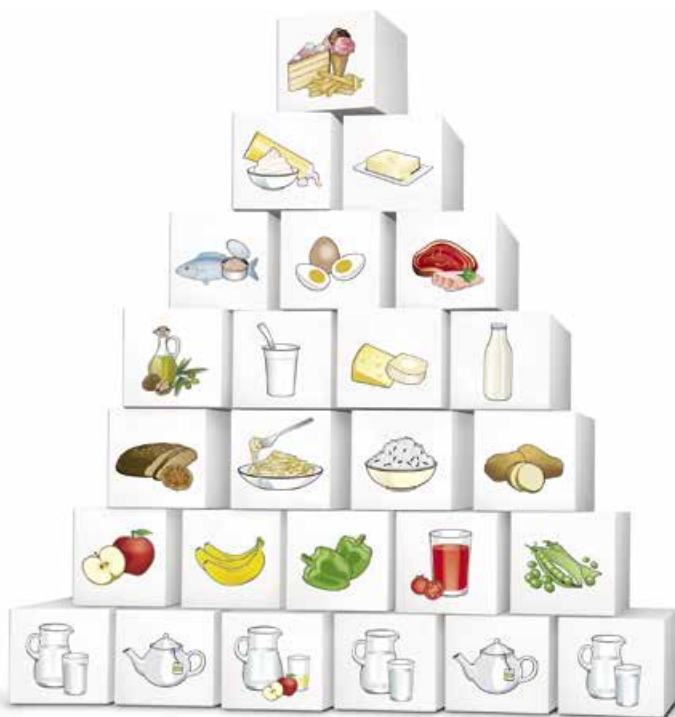
ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim
savjetima
uz svaki
recept

Sadržaj:

Austrijska piramida prehrane	2
Zdrava užina od kuće	3
4 glavna sastojka zdrave užine dolaze u kutiju	4
Zelena, žuta i crvena boja Vam pomažu pri izboru	5
Recepti	6
Pregled pravog izbora	14

AUSTRIJSKA PIRAMIDA PREHRANE



7 stupnjeva do zdravlja



Bezalkoholna pića

Dnevno najmanje 1,5 litre vode i bezalkoholnih pića, odnosno niskokaloričnih pića.

Povrće, mahunarke i voće

Dnevno 3 porcije povrća i/ili mahunarki i 2 porcije voća.

Žitarice i krumpir

Dnevno 4 porcije žitarica, kruha, tjestenine, riže ili krumpira (5 porcija za sportski aktivne osobe i djecu) – prednost dati kruhu od integralnog brašna.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Dnevno 3 porcije nemasnog mlijeka i mliječnih proizvoda.

Riba, meso, salama i jaja

Sedmično 1–2 porcije ribe. Sedmično maksimalno 3 porcije posnog mesa ili posne salame. Sedmično maksimalno 3 jaja.

Masnoće i ulja

Dnevno 1–2 žlice biljnih ulja, oraha ili sjemenki. Štedljivo koristiti masnoće za namaze, pečenje i prženje, te punomasne mliječne proizvode.

Masno, slatko i slano

Rijetko konzumirati životne namirnice bogate mastima, šećerom i soli, kao i visokokalorične napitke.

ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Pored sveski i olovki u školskoj torbi ne smije da nedostaje użina. Ona daje Vašem djetetu snagu i energiju koji su mu potrebni u napornoj školskoj svakodnevnicu. Tko odbija doručak i użinu, brzo se umori i teško mu je da prati nastavu.

U ovoj broşuri ćete naći savjete i ideje, kako da pripremite ukusnu i zdravu użinu Vašem djetetu. Priprema użine po našim receptima traje tri do pet minuta i ne košta više nego već gotovi sendvić.

Naši recepti za użinu se mogu brzo pripremiti i ne koštaju više od kupljenih sendvića.



4 GLAVNA SASTOJKA ZDRAVE UŽINE DOLAZE U KUTIJU

U zdravoj školskoj užini ne smiju da nedostaju 4 stvari! Tu spadaju proizvodi od žitarica, kao što su na primjer kruh i pahuljice, mlijeko i sir, komad voća i jedan napitak.

Kruh i Co:	<ul style="list-style-type: none">+ Visoki udio integralnog brašna od punih zrna+ Što je tamniji kruh za užinu, to je bolje+ Jedan deblja kriška kruha tanko namazana- Zemička i bijeli kruh treba da budu izuzetak
Mlijeko i sir:	<ul style="list-style-type: none">+ Sir sa manje od 45% masnoće+ Jogurt+ Mlijeko, mlaćenica, kiselo mlijeko ili pića sa surutkom- Slatki mliječni proizvodi sadrže često malo mlijeka a puno šećera. Oni se ubrajaju u slatkiše.
Voće i povrće:	<ul style="list-style-type: none">+ Može se staviti i na kruh
Napitci:	<ul style="list-style-type: none">+ Voda+ Gazirani voćni sokovi s mnogo vode+ Nezašećerani voćni čajevi- Limunade, voćni nektari ili sirupi sadrže puno šećera. U svakom slučaju razrijediti s mnogo vode!- Ledeni čaj i kola napitci sadrže puno šećera i kofeina.

ZELENA, ŽUTA I CRVENA BOJA VAM POMAŽU PRI IZBORU

Birajte najčešće iz zelenog, ponekad žutog i rijetko crvenog polja. Na stranici 14 i 15 naći ćete brzi pregled koji vam olakšava da nađete pravi izbor živžnih namirnica.

<p>Kruh i Co:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + kruh od integralnog brašna + pecivo od integralnog brašna + pahuljice od žitarica ili nezašećerani misli 	<ul style="list-style-type: none"> • miješani kruh • nezašećerani cornflakes • voćni kolač • pecivo sa kvascem • vafli od riže 	<ul style="list-style-type: none"> – bijeli kruh i pecivo – slatki proizvodi za doručak – čokoladne ili hrskave pahuljice – okrugli kruščić i pecivo od lisnatog tijesta
<p>Mlijeko i sir:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + prirodni jogurt + 1 čaša mlijeka + mlaćenica + Buttermilch + sir (45% masnoće) + svježiji kravljji sir 	<ul style="list-style-type: none"> • kakao sa malo šećera 	<ul style="list-style-type: none"> – voćni jogurti sa puno šećera i masnoće – kakao sa puno šećera – masni sir sa 50% masnoće – mliječna čokolada – mliječne šnite – vafli sa slatkim punjenjem
<p>Voće i povrće:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + svježe voće i povrće 	<ul style="list-style-type: none"> • suho voće 	
<p>Na kruh</p>	<ul style="list-style-type: none"> + šunka + posna salama + vegetarijanski namazi + namazi od svježeg kravljjeg sira + svježiji sir 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 čajna žličica marmelade • 1 čajna žličica meda • Maslac ili margarin u malim količinama 	<ul style="list-style-type: none"> – masna salama – salamice za grickanje – marmelada (više od kašičice) – med (više od 1kašičice) – maslac ili margarin debelo namazan – eurokrem

EINSER-BURGER

- Pecivo:** + 1 peciva od integralnog brašna
- Prilog:** + biljni namaz
+ 1 kolut šunke
+ koluti krastavca
- Grickalice:** + grožđe
+ jagodasto voće
- Napitak:** + 1 boca: Mješavina od mnogo vode i soka od kruške! (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno šareno:

jedan list salate, kolut krastavca ili kriške jabuke, tako da užina i izgleda ukusna a i sočnije prija!





PAPAGEI-JAUSE

- Kruh:** + 2 kriške kruha od integralnog brašna
- Prilog:** + 2 koluta polumasne salame
(Na primjer pureća salama, krakovska salama)
+ 1 kriška sira
+ rajčica i list zelene salate
- Grickalice:** + šeri – rajčica, trake paprike
+ 1 mala jabuka
- Napitak:** + 1 boca gaziranog soka od jabuka

Jednostavno
šareno:

jedan list salate,
kolut krastavca ili
kriške jabuke, tako da
uz'ina i izgleda ukusna
a i soč'nije prija!

DOPPELDECKER

- Kruh:** + 2 kriške hrskavoga kruha
- Prilog:** + svježi sir
+ 2–3 koluta polumasne salame
+ crvena paprika
- Grickalice:** + trake mrkve i kriške krastavca
+ 1 kruška
- Napitak:** + 1 pakovanje školskog mlijeka

Jednostavno
za jesti:

oprano voće
i povrće izrezati
na male zalogaje





KÄSE-EXPRESS

Kruh: + 2 kriške miješanog kruha

Prilog: + maslac
+ 2 kriške sira
+ luk vlasac ili kreša

Grickalice: + šeri-rajčica, rotkvice
+ 1 mala jabuka

Napitak: + 1 boca vode

Jednostavno
u kutiju:

U kutijici za užinu će
Vaše dijete donijeti
svoju užinu svježu
i neoštećenu
u školu.

BÄREN-JAUSE

Misli: + jogurt sa pahuljicama od žitarica
+ orasi

Grickalice: + voćna salata

Napitak: + 1 boca hladnog voćnog čaja

Jednostavno
isprobati:

probajte razne vrste
jezgrovitog voća
uz pahuljice.





ZEBRA-BROTE

- Kruh:** + 2 kriške raženog kruha (ima i okruglog) ili kruha od integralnog brašna
- Namaz:** + svježi sir
- Priprema:** + namazani kruh isjeći na 4 dijela i još jednom povezati sa svježim sirom
- Grickalice:** + trake mrkve
+ ražnjići sa voćem
- Napitak:** + 1 boca soka od narače

Jednostavno
nabosti na
ražnjić:

komadići voća se mogu
lijepo nanizati na ražnjić,
pa jelo čini dvostruko
zadovoljstvo!

SPIDERMAN-SPIESSE

- Ražnjić:** + kruh od integralnog brašna sa svježim sirom
+ komadići paprike, kolutići krastavca i rajčice
- Grickalice:** + 1 kumadić banane, mandarina ili komadići naranče
- Napitak:** + 1 boca soka od grožđa razblaženog sa mnogo vode (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno promjena:

ponekad isprobajte neku drugu vrstu kruha, drugi sir i razne vrste voća.





WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Pecivo:** + vekna od integralnog brašna (graham-vekna)
- Namaz:** + svježiji sir
+ marmelada; med ili jagodasto voće (maline, jagode ...)
- Grickalice:** + orasi
- Napitak:** + boca voćnog soka (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno
razgovarajte:

dozvolite Vašem djetetu
da i ono odlučuje
kako treba da
izgleda užina.

PREGLED PRAVOG IZBORA

Izaberi!



Izbjegavaj!



Zamijeni produkte iz crvenog dijela zdravim produktima iz zelenog dijela.

Izaberi!



Izbjegavaj!



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

Österreichische Gesundheitskasse

Design Konzept

And Then Jupiter

Übersetzung

Mag. Mihaljevic Mate

Bildnachweis

S. 6 – 13: Wolfram Landl

Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>

1. Auflage 2020



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

